

食育だより 7月号

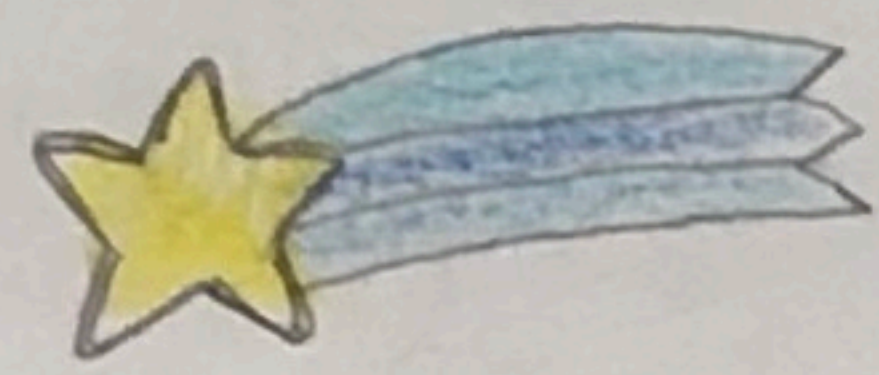
<7月の行事食>

七夕

7月7日の七夕の節句は七夕ともいわれ、おりひめとひこぼしが年に1度、7月7日の夜に出会うという中国の伝説から生まれました。庭に冷や麦などの供物を出し、願い事や短歌を書いた短冊をささの葉につけます。今では風特詩的な行事として、冷や麦、きうめん、うり、たすなどを食べることは夏の食生活に日常化している。

7月の旬の食べ物 - 野菜 - 果物 - 魚

- ・ 南瓜 ・ 苦瓜 ・ 胡瓜 ・ たくわんほ ・ 鳥貝戎 ・ 鮎
- ・ 桃 ・ 杏 ・ 西瓜 ・ Xロン ・ 鱧 ・ 鮠
- ・ 鯉 ・ 鯖 ・ 鰻 ・ 鱈



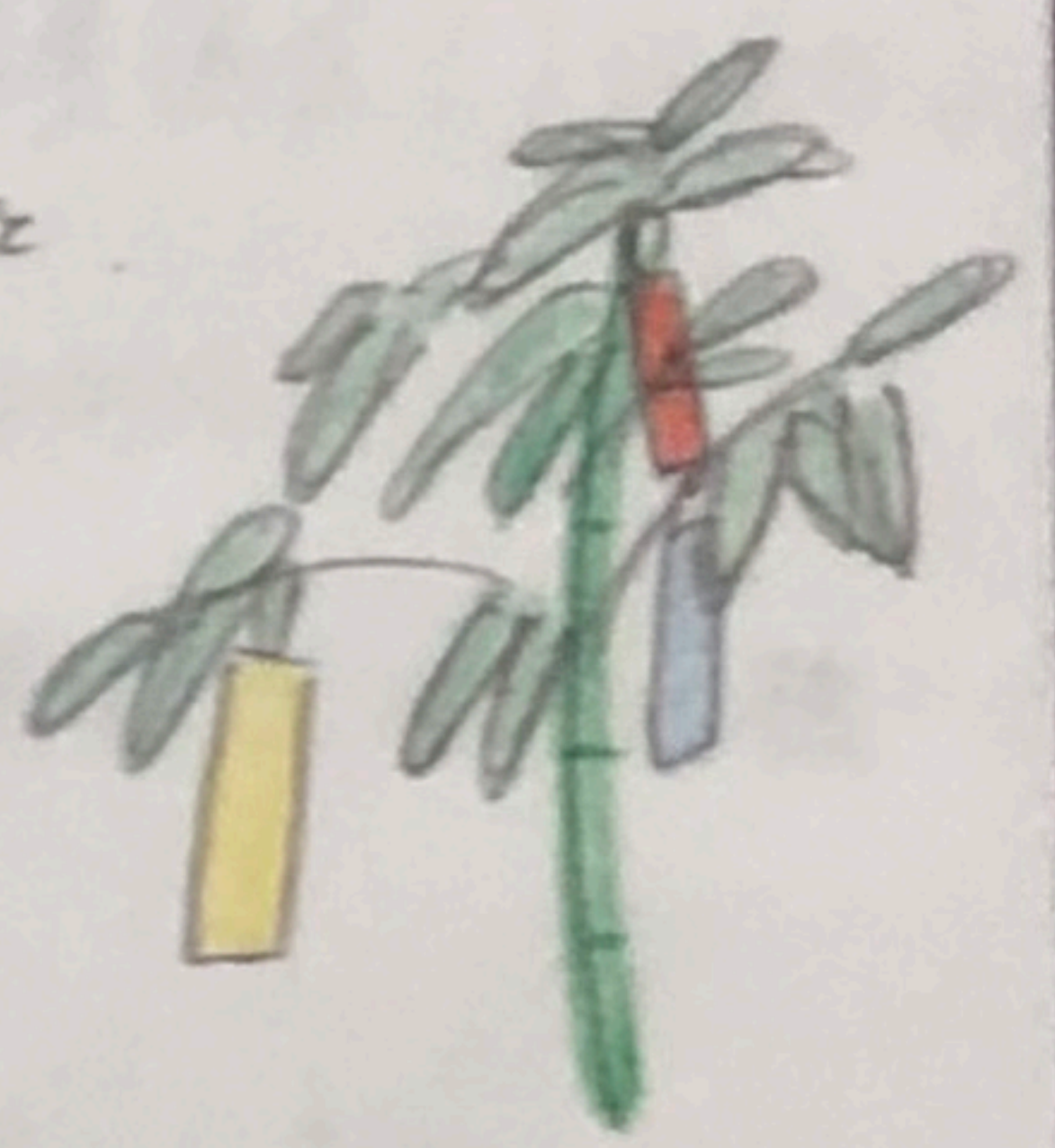
<様々な「こしやく」>

- ・ 孤食 ... 家族が不在の食卓でひとりだけで食事をとること。
- ・ 個食 ... 家族がそれぞれ自分の好きな食べ物を食べる。
- ・ 小食 ... 食欲がなく食べる量が少ないこと。
- ・ 固食 ... 自分の好きな決まった食べ物しか食べないこと。
- ・ 粉食 ... 粉製品を主食として好んで食べる。
- ・ 濃食 ... 味の濃い食べ物を好んで食べる。

現代のわが国における食生活問題を象徴することばが、たまごまた漢字が当てられている。

<Q&A>

- Q1 七夕の別名
- Q2 七夕に食べるもの
- Q3 七夕は何月何日?
- Q4 家族が不在の食卓でひとりだけで食事を取ること
- Q5 自分の好きな決まったものしか食べないこと。



<オス×レシピ>

カゲール風揚げ卵

材料・分量(4人分)	
卵	4個
トマト	2個
バター	5g
バターライス	
米	125g
玉ねぎ	20g
バター	20g
ブイヨン	150ml
塩	適量
コショウ	適量
トマトソース	
トマトの水煮	60g
玉ねぎ	40g
バター	5g
ブイヨン	100ml
塩	適量
コショウ	適量
パセリ	5g

- ① 玉ねぎ、パセリをすべてみじん切りにする
- ② バターライスを作る。鍋にバターを入れ火にかけて、玉ねぎを炒める。しっかり炒めたら米を洗わずに入れてさらに炒め、ブイヨンを注いで塩、胡椒で調味し、蓋をして180℃のオーブンで約12分加熱する。オーブンから取り出し、10分ほど蒸らす。
- ③ トマトソースを作る。鍋にバターを入れ火にかけて、玉ねぎを炒める。しっかり炒めたらトマトの水煮、ブイヨンを注ぎ入れ、塩、胡椒で調味して10分煮込む。これをミキサーでピューレにして裏ごしする。
- ④ トマトの天地を落とし、横2等分に切る。中の種を取り除き、バターで焼く。
- ⑤ 卵を器に割り入れ、160~170℃に熱した油に静かに落とす。クッキングシートを入れ、表面が色づくまで揚げる。
- ⑥ 器に④を置き、②に詰め、上に⑤をのせる。トマトソース、パセリのみじん切りを添えて仕上げる。

